

Comida / Lunch

Marzo 2019 / March 2019

LUNES / MONDAY MARTES / TUESDAY MIÉRCOLES / WEDNESDAY JUEVES / THURSDAY VIERNES / FRIDAY



1 Patatas a la riojana
 Riojan style potatoes

Granadero con lechuga y maíz
 Blue grenadier fish with lettuce and corn

Frutas
 Fresh fruit

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
864	48,2	82	52,8



5 Alubia blanca con verduras/Ensalada mixta
 White kidney beans with vegetables / Mixed salad

Pechuga de pollo al chilindrón
 Chicken with tomatoes and peppers

Frutas
 Fresh fruit

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
762	41	79,7	26,1

6 Arroz con tomate casero/Ensalada mixta
 Rice with tomato sauce / Mixed salad

Croquetas de bacalao con lechuga
 Cod croquettes with lettuce

Frutas/Actimel
 Fresh fruit / Actimel

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
734	20,3	144	41,1

7 Judía verde con patata/Ensalada mixta
 Green beans with potatoes / Mixed salad

Redondo de ternera en salsa española
 Beef round roast in Spanish sauce

Frutas
 Fresh fruit

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
629	34,2	62,2	24,2

8 Puré de calabacín con picatostes/Ensalada mixta
 Zucchini puree with crutons / Mixed salad

Torilla de patata con loncha de queso
 Spanish omelette with sliced cheese

Frutas/Yogur de sabores
 Fresh fruit / Yoghurt

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
689	22,7	75	31

11 Lentejas con arroz
 Lentils with rice

Hamburguesas caseras con tomate
 Hamburgers with tomato sauce

Frutas/Actimel
 Fresh fruit / Actimel

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
805	49,4	103	41

12 Ensalada mixta
 Mixed salad

Paella/ Salchichas frescas con patatas fritas
 Paella / Pork sausages with chips

Frutas
 Fresh fruit

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
795	30,5	109	23,6

13 Sopa de cocido/Ensalada mixta
 Garlic soup / Mixed salad

Estofado de pavo
 Turkey stew

Frutas
 Fresh fruit

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
673	31,9	69,1	16,6

14 Purrusalda/Ensalada mixta
 Leek soup / Mixed salad

Jamoncitos de pollo asado con calabacín
 Roast chicken legs with zucchini

Frutas
 Fresh fruit

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
729	31,1	74,9	31,4

15 Alubias rojas con verduras
 Red kidney beans with vegetables

Filete de merluza empanada con lechuga y zanahoria rallada
 Bread crumbed hake with lettuce and grated carrots

Frutas/Yogur natural
 Fresh fruit / Yoghurt

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
814	56,9	83,4	45,2



20 Borraja con patata
 Borage with potatoes

Pollo guisado
 Roast chicken

Frutas/Natillas
 Fresh fruit / Custard

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
827	46,1	64,9	41,8

21 Espaguetis con tomate casero
 Spaghetti with tomato sauce

Lomo al horno con lechuga
 Baked pork with lettuce

Frutas
 Fresh fruit

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
748	33,7	111	49,8

22 Pochas con verduras/Ensalada mixta
 White kidney beans / Mixed salad

Granadero con mahonesa
 Blue grenadier fish with mayonnaise

Frutas
 Fresh fruit

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
876	50,6	86,2	86,7

25 Patatas guisadas/Ensalada mixta
 Stewed potatoes / Mixed salad

Albóndigas caseras con tomate
 Meatballs with tomato sauce

Frutas/Actimel
 Fresh fruit / Actimel

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
832	45	101	48,3

26 Sopa de estrellas/Ensalada mixta
 Star noodle soup / Mixed salad

Ternera guisada con patata dado
 Beef stew with potatoes

Frutas
 Fresh fruit

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
650	22,9	87,4	15,5

27 Garbanzos con espinacas/Ensalada mixta
 Chickpeas with spinach / Mixed salad

Jamón asado en fritada
 Roast ham with fried peppers and onions

Frutas
 Fresh fruit

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
700	26,7	65,3	34,3

28 Ensalada mixta/ Menestra de verduras con virutas de jamón
 Mixed salad / Mixed vegetables

Paella/ Muslo de pollo asado a la naranja
 Paella / Roast orange chicken legs

Frutas
 Fresh fruit

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
761	29,7	101	23,8

29 Puré de calabaza(con queso rallado)
 Pumpkin puree (with grated cheese)

Platija rebozada con lechuga
 Bread crumbed flounder fish with lettuce

Frutas/Yogur natural
 Fresh fruit / Yoghurt

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
802	33,8	72,5	49,4

Alergias / Allergies














































Contiene ingredientes que puedan causar alguna alergia o intolerancia



Consulte también el menú en nuestra Web / See also the menu on our website
www.colegioamigo.com

Comida / Lunch

Aula 1 año

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				<p>1</p> <p>Puré de patata con filete de halibut</p> <p> </p> <p>Yogur natural </p>
	<p>5</p> <p>Puré de pochas con pechuga de pollo</p> <p>Yogur de sabores </p>	<p>6</p> <p>Crema de arroz y verduras con bacalao</p> <p> Actimel </p>	<p>7</p> <p>Puré de verduras con ternera asada</p> <p> Yogur natural </p>	<p>8</p> <p>Puré de calabacín con huevo</p> <p>  Yogur de sabores </p>
<p>11</p> <p>Puré de lentejas y arroz con lomo fresco</p> <p>Actimel </p>	<p>12</p> <p>Puré de zanahoria con merluza</p> <p>  Yogur de sabores </p>	<p>13</p> <p>Puré de verduras con pavo</p> <p> Petit suisses </p>	<p>14</p> <p>Puré de patata, zanahoria, puerro y jamoncitos de pollo asados</p> <p> Actimel </p>	<p>15</p> <p>Puré de alubias rojas y lomo de merluza</p> <p> Yogur natural </p>
		<p>20</p> <p>Puré de borraja y pollo guisado</p> <p> Natillas </p>	<p>21</p> <p>Puré de verduras con lomo</p> <p> Yogur natural </p>	<p>22</p> <p>Puré de pochas con verduritas y platija</p> <p> Yogur de sabores </p>
<p>25</p> <p>Puré de patatas con pechuga de pavo</p> <p> Actimel </p>	<p>26</p> <p>Puré de verduras y filete de halibut</p> <p> Yogur de sabores </p>	<p>27</p> <p>Puré de garbanzos con jamón asado</p> <p> Yogur natural </p>	<p>28</p> <p>Puré de menestra con pechuga de pollo</p> <p> Petit suisses </p>	<p>29</p> <p>Puré de calabaza con platija</p> <p>  Yogur natural </p>

Consulte también el menú en nuestra Web / See also the menu on our website
www.colegioamigo.com

Alergias / Allergies

Contiene ingredientes que puedan causar alguna alergia o intolerancia





Comida / Lunch

Aula 2 años

LUNES / MONDAY MARTES / TUESDAY MIÉRCOLES / WEDNESDAY JUEVES / THURSDAY VIERNES / FRIDAY



1 Patatas a la riojana

EX

Granadero con lechuga




Frutas



6 Arroz con tomate casero

Croquetas de bacalao con lechuga



Frutas/Actimel

7 Judía verde con patata


EX

Redondo de ternera en salsa española

Frutas

8 Puré de calabacín con picatostes

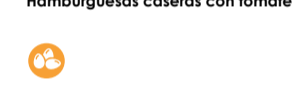
Tortilla de patata con loncha de queso



Frutas/Yogur de sabores

11 Lentejas con arroz


Hamburguesas caseras con tomate



Fruta/Actimel

12 Puré de zanahoria

Merluza en salsa verde



Frutas

13 Arroz con tomate


Estofado de pavo

Frutas

14 Purusalda

EX


Jamonicos de pollo asado con calabacín



Frutas

15 Alubias rojas con verduras

Filete de merluza empanado con lechuga



Frutas/Yogur natural



20 Borraja con patata

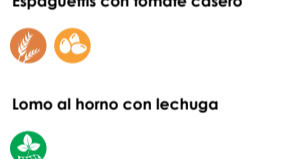
EX

Pollo guisado

Frutas/Natillas

21 Espaguetis con tomate casero


Lomo al horno con lechuga



Frutas

22 Pochas con verduras

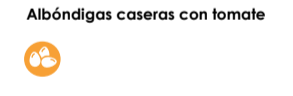
Granadero con mahonesa



Frutas

25 Patatas guisadas


Albóndigas caseras con tomate



Frutas/Actimel

26 Codillos con tomate

Merluza rebozada con zanahoria baby



Frutas

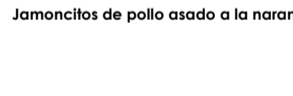
27 Garbanzos con espinacas

Jamón asado en fritada

Frutas

28 Menestra de verduras con virutas de jamón


Jamonicos de pollo asado a la naranja



Frutas

29 Puré de calabaza (con queso rallado)

Platija rebozada con lechuga



Frutas/Yogur natural

Consulte también el menú en nuestra Web / See also the menu on our website www.colegioamigo.com

Alergias / Allergies

Contiene ingredientes que puedan causar alguna alergia o intolerancia

